

献立表

令和08年9月1日～令和08年9月30日 げんき弁当

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
昼食	ご飯 大焼売 隠元のおかか和え 筑前煮 カリフラワーと枝豆のサラダ 漬物	ご飯 串カツ 果物 厚揚げと春雨のチゲ風煮 コーンサラダ 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 三色豆 じゃが芋と竹輪の煮物 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 照焼チキン 隠元の味噌和え 大根と人参の金平風 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 夏野菜カレー 果物 イカリングフライ グリーンサラダ 漬物	ご飯 プレーンオムレツ ほうれん草の梅ドレ和え 炒り鶏 十五品目サラダ 漬物	かおりご飯 豆腐ハンバーグのおろしポン酢 チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 白菜の炒め煮 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ うずら豆 豚肉とメンマの炒め煮 大根サラダ 漬物
成分	580 / 20.9 / 14.4 / 93.5 / 3.9	579 / 19.5 / 16.5 / 91.1 / 2.6	547 / 23.6 / 9.3 / 93.8 / 3.4	503 / 22.3 / 10.8 / 90.6 / 3.4	518 / 14.3 / 11.5 / 91.8 / 2.7	504 / 16.7 / 13.2 / 82.5 / 2.8	500 / 15.9 / 11.1 / 85.6 / 3.9	525 / 15.8 / 9.9 / 98.2 / 2.2
夕食	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 大青花芸豆 豚肉ともやしのオイスター炒め 胡瓜の香りと和え 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物 漬物	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 京風がんもの煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ひじきご飯 ちゃんぽん炒め 果物 三角野菜稲荷の煮付け マカロニサラダ 漬物	ご飯 豚肉の梅しょうゆ炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 白身魚のフライ 大青花芸豆 つきこんとメンマの炒め煮 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 ホキの塩こうじ焼き 厚焼き玉子 里芋としめじのみそバター炒め カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 果物 はんぺんの煮付け くらげの中華サラダ 漬物
成分	501 / 24.0 / 10.1 / 78.8 / 2.8	563 / 18.6 / 12.6 / 95.4 / 3.7	562 / 14.9 / 16.1 / 90.8 / 2.8	567 / 14.9 / 16.7 / 88.2 / 3.3	522 / 21.2 / 14.4 / 81.2 / 3.4	513 / 14.5 / 8.8 / 94.9 / 2.8	502 / 23.0 / 8.5 / 82.2 / 3.2	506 / 14.4 / 12.1 / 86.4 / 2.1
成分	1081 / 44.9 / 24.5 / 172.3 / 6.7	1142 / 38.1 / 29.1 / 186.5 / 6.3	1109 / 38.5 / 25.4 / 184.6 / 6.2	1070 / 37.2 / 27.5 / 178.8 / 6.7	1040 / 35.5 / 25.9 / 173.0 / 6.1	1017 / 31.2 / 22.0 / 177.4 / 5.6	1002 / 38.9 / 19.6 / 167.8 / 7.1	1031 / 30.2 / 22.0 / 184.6 / 4.3
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
昼食	ご飯 めばるのみりん醤油焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 落と油揚げの山椒炒め 肉シュウマイ 漬物	わかめご飯 豆腐のそぼろあん包み 小松菜のピーナツ和え 里芋の煮付け パスタサラダ 漬物	ご飯 餃子風メンチ ツナサラダ ごぼうの五目金平 玉葱とわかめの生姜醤油和え 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーフ) ブロッコリーのオイスター炒め 南瓜の煮付け コールスローサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ もやしのシンプル和え 大根と人参のおかか煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き 三色豆 じゃが芋とピーコンのマスタード炒め カリフラワーのサラダ 漬物	ゆかりご飯 くわいとひじきの肉団子 果物 キャベツと人参の煮浸し 春雨サラダ 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 隠元の生姜醤油和え 一口がんもの煮付け キャベツのサラダ 漬物
成分	525 / 25.1 / 11.2 / 77.5 / 2.8	601 / 19.3 / 20.2 / 86.7 / 4.0	525 / 15.5 / 12.1 / 90.3 / 3.3	507 / 16.9 / 10.4 / 99.9 / 3.2	587 / 16.4 / 14.1 / 119.0 / 3.2	530 / 20.6 / 9.5 / 93.0 / 3.7	549 / 18.2 / 12.6 / 94.2 / 2.6	530 / 16.6 / 10.0 / 93.7 / 3.9
夕食	ご飯 ソフトチキンカツ 玉葱とピーマンのサラダ 車麩の煮付け 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 果物 さつま揚げと野菜の塩煮 隠元の梅おかか和え 漬物	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のきな粉和え キャベツと人参の煮浸し れんこんサラダ 漬物	菜飯 コンビネーションオムレツ ピーマンと竹輪のソテー ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 青菜の辛し和え 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 果物 白身魚のふっくら揚げの煮付け キャベツのサラダ 漬物	ご飯 厚揚げのヒリ辛五目炒め 胡瓜のゴマ風味 ぜんまいの当座煮 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 アジフライ 大青花芸豆 大根と人参の金平風 ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 鶏肉の葱塩炒め 果物 じゃが芋のバター煮 オクラと胡瓜のサラダ 漬物
成分	538 / 18.4 / 11.5 / 90.3 / 3.0	505 / 19.0 / 10.9 / 87.2 / 3.5	554 / 25.8 / 16.7 / 82.1 / 3.9	504 / 17.2 / 11.1 / 86.7 / 3.9	540 / 19.4 / 15.5 / 83.0 / 2.1	549 / 18.8 / 17.9 / 81.6 / 3.2	518 / 17.2 / 8.8 / 94.3 / 3.0	507 / 14.3 / 12.9 / 88.4 / 3.0
成分	1063 / 43.5 / 22.7 / 167.8 / 5.8	1106 / 38.3 / 31.1 / 173.9 / 7.5	1079 / 41.3 / 28.8 / 172.4 / 7.2	1011 / 34.1 / 21.5 / 186.6 / 7.1	1127 / 35.8 / 29.6 / 202.0 / 5.3	1079 / 39.4 / 27.4 / 174.6 / 6.9	1067 / 35.4 / 21.4 / 188.5 / 5.6	1037 / 30.9 / 22.9 / 182.1 / 6.9
	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
昼食	ご飯 カレーコロッケ さつま芋の和え物 大根と豚肉の煮物 玉葱とかにかまのサラダ 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え 三色豆とツナのトマト煮 白菜サラダ 漬物	ご飯 さわらの西京焼き うずら豆 肉じゃが 中華風サラダ 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き ほうれん草のワサビ和え おからとひじきの炒め煮 アマトリチャーナ・イタリア 漬物	ご飯 焼き餃子 さつま芋の甘煮 キャベツと椎茸の煮浸し 胡瓜のキムチ和え 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 帆立風味フライ きな粉ごまだれサラダ 漬物	かおりご飯 あじのもろみ焼き うずら豆 厚揚げと豚肉の炒め煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのナムル 金平牛蒡 ポテトサラダ 漬物
成分	545 / 11.9 / 12.1 / 99.0 / 3.4	575 / 17.5 / 20.0 / 83.0 / 3.2	551 / 23.9 / 10.9 / 90.7 / 3.0	519 / 20.2 / 12.5 / 94.6 / 3.3	547 / 14.2 / 10.4 / 100.9 / 3.2	517 / 13.2 / 11.3 / 92.8 / 3.0	553 / 26.0 / 10.8 / 88.7 / 3.5	580 / 20.5 / 17.8 / 86.3 / 3.7
夕食	ご飯 めばるの塩焼き キャベツの味噌和え 肉詰めいなりの煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 里芋のすりごま煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 イカの五目炒め 果物 厚揚げの煮付け 三色和え 漬物	いりこ菜飯 コーンコロッケ 花野菜のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 肉団子 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜のピーナツ和え はんぺんの煮付け 大根サラダ 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 厚焼き玉子 牛蒡巻きの煮付け 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 ハムカツ 果物 かに高野の含め煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ さつま揚げの煮付け ふっくら枝豆蒸し 漬物
成分	531 / 25.3 / 12.4 / 79.9 / 3.9	515 / 17.3 / 12.3 / 85.0 / 3.2	527 / 21.5 / 13.6 / 79.9 / 2.7	587 / 15.4 / 17.3 / 93.6 / 3.9	507 / 19.9 / 12.9 / 81.5 / 3.1	529 / 21.8 / 12.5 / 83.0 / 3.0	562 / 18.0 / 10.3 / 100.1 / 3.6	510 / 20.1 / 13.3 / 99.7 / 2.9
成分	1076 / 37.2 / 24.5 / 178.9 / 7.3	1090 / 34.8 / 32.3 / 168.0 / 6.4	1078 / 45.4 / 24.5 / 170.6 / 5.7	1106 / 35.6 / 29.8 / 188.2 / 7.2	1054 / 34.1 / 23.3 / 182.4 / 6.3	1046 / 35.0 / 23.8 / 175.8 / 6.0	1115 / 44.0 / 21.1 / 188.8 / 7.1	1090 / 40.6 / 31.1 / 186.0 / 6.6
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
昼食	ご飯 飲茶風シューマイ 果物 かにしんじょうの白だし煮 ほうれん草のゴマ和え 漬物	梅とジャコのご飯 野菜コロッケ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 肉団子 漬物	ご飯 めばるの西京焼き うずら豆 根菜のやわらか煮 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 果物 さつま芋の煮付け チーズインサラダ 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 三色豆 豚肉のケチャップ炒め 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草のお浸し じゃが芋のにんにくパシル炒め 肉シュウマイ 漬物		
成分	518 / 16.0 / 9.0 / 95.6 / 3.0	541 / 13.2 / 11.9 / 96.7 / 4.2	510 / 25.9 / 4.0 / 93.7 / 3.0	602 / 15.2 / 10.0 / 113.7 / 3.6	577 / 17.2 / 12.5 / 101.8 / 2.6	616 / 20.4 / 17.3 / 96.8 / 2.9		
夕食	ご飯 ぶりの照り揚げ 隠元とネギのオーロラソース 豚肉と野菜のソース炒め 人参とピーマンのソテー 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 果物 南瓜の煮付け グリーンサラダ 漬物	ご飯 トマトオムレツ ひじきとオクラのサラダ 車麩の筑前煮 カリフラワーのソテー 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 南瓜コロッケ パスタサラダ ホイコーロー ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 さわらの煮付け 果物 一口がんもの煮付け 白菜サラダ 漬物	ご飯 五目野菜炒め 厚焼き玉子 里芋の煮付け ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物		
成分	571 / 18.5 / 18.1 / 84.4 / 3.5	524 / 15.6 / 12.0 / 91.0 / 2.7	502 / 15.3 / 10.7 / 88.3 / 3.0	592 / 20.2 / 16.8 / 112.0 / 3.2	526 / 24.6 / 13.1 / 79.2 / 3.9	603 / 22.3 / 19.6 / 87.6 / 2.8		
成分	1089 / 34.5 / 27.1 / 180.0 / 6.5	1065 / 28.8 / 23.9 / 187.7 / 6.9	1012 / 41.2 / 14.7 / 182.0 / 6.0	1194 / 35.4 / 26.8 / 225.7 / 6.8	1103 / 41.8 / 25.6 / 181.0 / 6.5	1219 / 42.7 / 36.9 / 184.4 / 5.7		
	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質/ 炭水化物 / 塩分

※保健衛生上、残食及び中敷きの処理のご協力をお願いします。

※献立が一部変更することがありますがご了承ください。

※昼食の消費期限は午後3時迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※夕食の消費期限は午後8時30分迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※お米は国内産ブレンド米を使用しています。

〒370-0006 高崎市問屋町3-3-2



シー・アンド・エス高崎

TEL 027-362-8149 FAX 027-362-8146

受付時間 8：30 ～ 18：30